Persoonlijke Transformatie

Varen op de Oceaan van Bewustzijn



Martin Euser

Persoonlijke Transformatie

Varen op de Oceaan van Bewustzijn

Martin Euser, 2023

Inleiding

Door de eeuwen heen hebben veel wijze mannen en vrouwen ons verteld over het universum waarin we leven en over hoe de menselijke geest werkt.

Veel van deze wijsheid is door de huidige mensheid vergeten.

Gelukkig hebben sommige individuen en organisaties een deel van deze wijsheid bewaard in de zogenaamde wijsheidstradities.

De helderheid van geest die met deze wijsheid gepaard gaat, kan je helpen jezelf te genezen en zal ook bijdragen aan de genezing van de chaotische wereld van de mens. Dit is het hoofddoel van dit boekje en mijn andere geschriften.

Het is mijn doel om een deel van deze wijsheid te presenteren aan u, de geïnteresseerde lezer.

Het tijdperk van het "opgeblazen ego" vervaagt snel. Samenwerking zal hard nodig zijn in de komende chaos in de wereld.

Dus laten we beginnen.

Let op: citaten in de tekst komen uit mijn nieuwste ebook, tenzij anders aangegeven. Mijn e-mailadres en academia.edu pagina is daar ook te vinden.

Inhoudsopgave

Over bewustzijn en geest

In dit boekje zal ik kort ingaan op de krachten van de menselijke geest. Zoals ik uitgebreider uitleg in mijn gratis e-boek, houdt de mens veel meer in dan momenteel wordt erkend in de academische wereld. Steeds meer filosofen gaan ervan uit dat *bewustzijn* een fundamenteel onderdeel van het universum lijkt te zijn. Er lijkt inderdaad een soort Energieveld te bestaan dat de hele natuur met elkaar verbindt.

De materialistische wetenschap kan de vele verschijnselen van het leven, zoals bijna-doodervaringen, telepathie, enzovoort, niet verklaren.

De Wijsheidstradities schrijven leven en substantie en bewustzijn toe aan het bovengenoemde Energieveld. Daarover meer in hoofdstuk één en twee van mijn boek “Rediscovering Transcendence”.

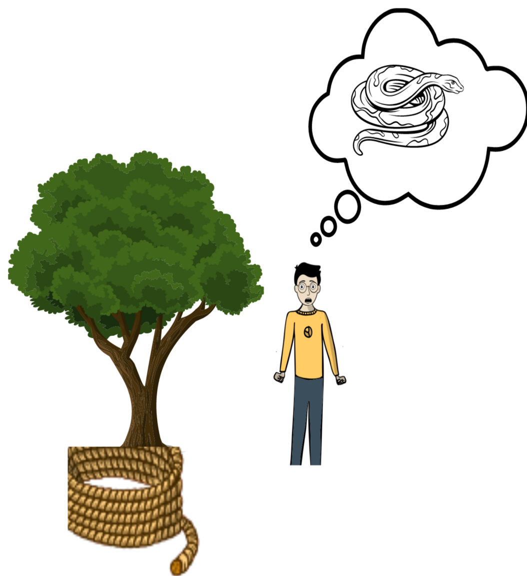
Laten we nu eens kijken naar enkele aspecten van de zelfbewuste geest.

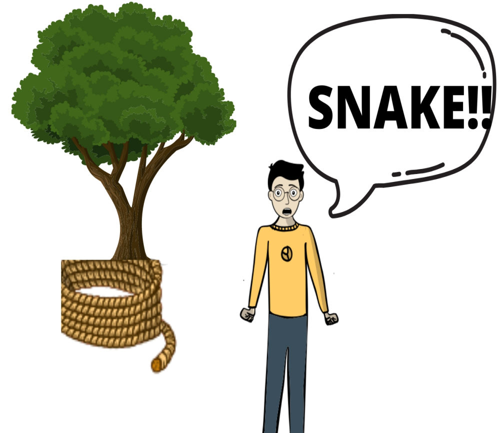
Perceptie en overtuigingen

De volgende cartoon portretteert een diepgaand feit over de menselijke perceptie: iemands perceptie wordt *gekleurd door iemands overtuigingen.*

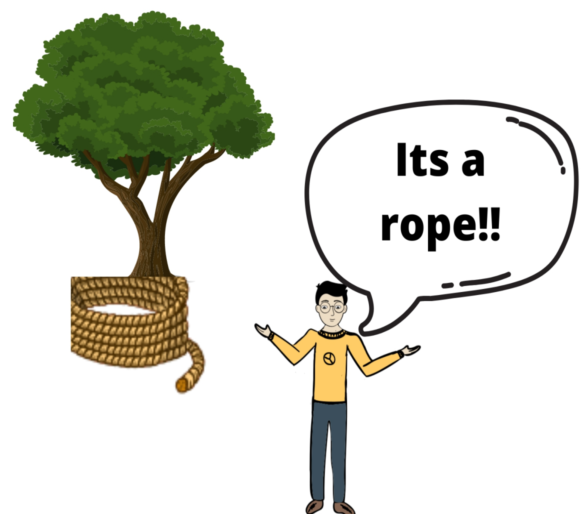
Het verhaal van het touw en de slang

(Bron cartoon: mijn Youtube-pagina)











Waarneming wordt gekleurd door geloof en emotie

Overtuigingen werken als een filter op iemands bewustzijn en blokkeren veel waardevolle informatie uit ons bewustzijn.

Onderzoek dus zorgvuldig uw overtuigingen en waarden. Waar heb je je ideeën vandaan over de maatschappij, onderwijs, werk, relaties? Van de media? Van school? Van je ouders of vrienden?

Waarden begeleiden ons in onze gedachten en overtuigingen

“Het zal geen grote verrassing zijn dat waarden een grote invloed op ons leven uitoefenen. Waarden spelen immers een rol die zo divers is als het gaat om het belang van succes, het hebben van goede relaties, het verdienen van geld, het aantrekkelijk lijken voor het andere geslacht, maar ook bij ethische kwesties en morele beslissingen en het ontwikkelen van deugden.”

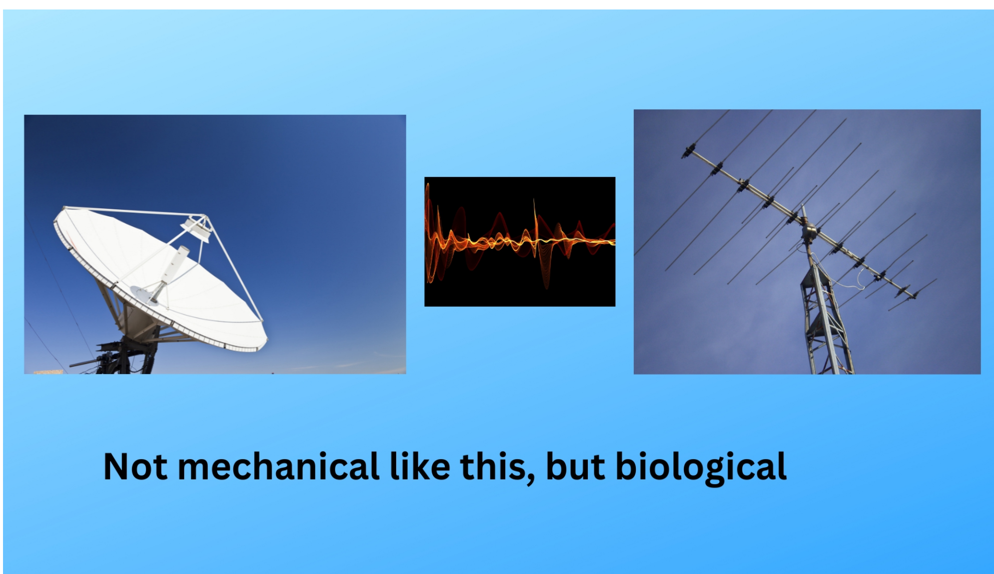
“Men hecht waarde aan dingen, personen, prestaties. We geven betekenis aan onze zintuiglijke indrukken, gefilterd door ons geloofssysteem.”

Mensen nemen de wereld dus zelden waar zoals die is. Het is alsof we door een sluier, een mist kijken. Kunnen wij daar iets aan doen?

Ja, we kunnen leren ons werk beter te doen. De volgende delen van dit boekje zijn gewijd aan het oplichten van een tipje van deze sluier. Meer daarover in mijn gratis ebook.

De geest als zend-/ontvangststation van emoties en gedachten

De menselijke geest kan worden gezien als een zend- en ontvangststation van gedachten.



Ziet u, gedachten zijn hele vreemde ‘dingen’.

Overweeg dit:

. Mensen kunnen geobsedeerd zijn door gedachten

. Gedachten kunnen zeer energiek zijn en geladen raken met emoties

. Gedachten kunnen zich vermenigvuldigen of 'voortplanten' (ook wel 'memes' genoemd - ideeën die zich als een lopend vuurtje verspreiden)

. Propaganda en advertenties hebben vaak een diepgaande invloed op mensen. Eindeloze herhaling (met variaties) versterkt dit effect. Een observatie van wat kranten, televisie en andere media uitzenden bevestigt deze bewering.

. Gedachten hebben vaak een onderscheidend karakter

Als zodanig lijken ze bijna te leven (of toch?). Wat zijn gedachten eigenlijk? Veel meer daarover in mijn e-book, hoofdstuk twee.

Gedachten, daden, gewoonten

Vraag: hoe integreer je een nieuwe gewoonte?

Deze vraag leidt tot de overweging van hoe gewoonten überhaupt worden gevormd.

Gewoonten worden gevormd na herhaalde acties van een bepaald type.

Stel dat u meer lichaamsbeweging wilt doen, zoals wandelen.

Het kan vrij eenvoudig zijn om dit te koppelen aan het moment dat je naar een winkel in de buurt gaat. In plaats van de auto te nemen, kun je ook naar de winkel lopen om bijvoorbeeld boodschappen te doen.

Wanneer je deze handeling een *aantal keren herhaalt, wordt het een gewoonte*. Hetzelfde geldt voor momenten waarop men op een bus wacht: men kan naar de volgende bushalte lopen en de nodige lichaamsbeweging doen.

Ik heb onlangs een gratis boekje van Dr. Chatterjee gelezen (zie YouTube) over "six steps to fix your bad habits", waarin positief tegen jezelf wordt gesproken en elke kleine stap ter verbetering van gewoonten wordt gevierd. Ik hou van die procedure.

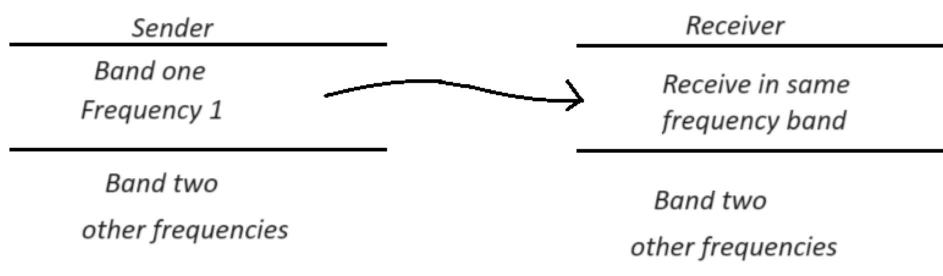
Kun je een eigen manier bedenken om nieuwe gewoonten aan oude gewoonten te koppelen?

Het denkproces:

het verzenden en ontvangen van gedachten

Je kunt de communicatie tussen mensen als volgt beschouwen:

een persoon, de zender, heeft een gedachte, spreekt zich uit en brengt een boodschap over naar de ontvanger. De ontvanger moet deze boodschap, die inhoud, energie, een bepaalde toon heeft, decoderen of interpreteren.



Figuur: gedachten hebben energie en frequentie

Dit idee van frequentie en bandbreedte leidt tot enkele zeer interessante vragen.

Als gedachten als energiepakketten zijn, geladen met intentie, emotie en betekenis:

. In welke stemming benaderen wij dan anderen?

. Wat is het effect van onze intenties en emoties op anderen?

. Dragen wij op een constructieve manier bij aan de samenleving?

. Is er een soort energieveld verbonden met de geest en gedachten?

. Zijn onze gedachten altijd onze eigen gedachten of pikken we eenvoudigweg gedachten van anderen op en geven ze opnieuw door?

Tenslotte:

. Zijn gedachten vrij van consequenties?

Zoals je ziet, zijn hier veel vragen. Veel hiervan worden besproken in mijn gratis e-boek, hoofdstuk twee.

Wat ik hier wil zeggen is dat deugden ertoe doen. Dit brengt ons bij enkele ideeën uit het stoïcisme.

Stoïcisme

De keizer-filosoof Marcus Aurelius zegt in zijn 'Meditaties' dat:

‘Je leven is wat je gedachten ervan maken’.

(de citaten komen uit mijn nieuwste e-boek en kunnen mogelijk een beetje zijn aangepast hier)

"Deze waarheid is gebaseerd op het feit dat achter elke bewuste handeling een overeenkomstige gedachte staat en op het feit dat een herhaalde handeling een gewoonte wordt. Gewoonten vormen ons karakter, dat wil zeggen: ons levenspatroon. Een kritisch onderzoek naar onze eigen gedachten-leven zal deze feiten begrijpelijk maken. Hieruit volgt de conclusie dat het

veranderen van onze denkgewoonten zal leiden tot veranderingen in ons karakter! Natuurlijk zullen we dit idee van het veranderen van onze denkgewoonten in praktijk moeten brengen.'

Goede eigenschappen van de geest zijn volgens het stoïcisme:

Wijsheid, moed, matigheid en gerechtigheid.

Een citaat uit de Daily Stoic:

“**Wijsheid** is het benutten van wat de filosofie leert en het vervolgens **toepassen in de echte wereld**. Zoals Seneca het uitdrukte: ‘Werk, geen woorden.’ (Geen woorden, maar daden!)

Het veranderen van het denkpatroon

Hoe moeten we, als we de voorgaande paragrafen in overweging nemen, te werk gaan om enkele van onze denkgewoonten te veranderen?

"De richting van de verandering zou in de richting van onpersoonlijke, onbaatzuchtige gedachten moeten zijn [hier is eens een idee, voor de verandering!].

Er zijn geweldige voorbeelden in de geschiedenis van mannen en vrouwen die zelfvergetelheid beoefenden, werkten voor het welzijn van iedereen, vochten tegen dogmatisme, groepsbelangen en onrechtvaardigheid, grote kunstwerken creëerden, enz.

Dit waren de echte grondleggers van beschavingen! Zij kunnen ons voorbeeld zijn."

Om dit wat duidelijker te maken, moeten we onze aandacht richten op de onderschatte aspecten van de mens die *verbeelding* en hogere ambities (*aspiraties*) worden genoemd.

Maar eerst een opmerking over hoe om te gaan met negatieve gedachten. Deze moeten niet worden bestreden, maar moeten worden ervaren met acceptatie van wat feitelijk in de geest verschijnt. Het bestrijden van deze gedachten zal ze alleen maar voeden en sterker maken. Observeer die gedachten en kijk of je

een tegengestelde gedachte kunt genereren die de negatieve gedachte neutraliseert. Probeer jezelf mentaal in de schoenen te plaatsen van andere personen op wie je negativiteit gericht is. Ontwikkel uw empathie voor anderen en uzelf.

Dit zou goed moeten werken voor redelijk gezonde mensen.

Anderen hebben misschien een of andere vorm van therapie nodig om onopgeloste problemen op te lossen.

Let op: het bovenstaande geldt voor persoonlijke vooroordelen, niet voor een gerechtvaardigde woede jegens de vele eigenaardigheden en onrechtvaardigheden van ons huidige politiek-financieel-economische systeem. Dit soort woede kan constructief worden gebruikt om veranderingen teweeg te brengen.

Het gebruik van verbeeldingskracht en verheven ambities

Uit mijn boek (hoofdstuk twee): "Het enige dat je hoeft te doen om het denkpatroon te veranderen, is de creatieve krachten die in je zitten te gebruiken. De techniek is eenvoudig: *gebruik de kracht van je verbeelding door een beeld te creëren van hoe jij wil zijn*! "

“De techniek is de volgende: je zult je een beeld van jezelf moeten vormen van hoe jij wilt zijn en dit beeld moeten perfectioneren. Dit ideale beeld zal groeien en verfijnen in verhouding tot de groei van je begrip van het leven. Je zult ongetwijfeld moeilijkheden tegenkomen, omdat je zal terugvallen in oude manieren van denken en handelen. Dit zou een stimulans moeten zijn om door te gaan met het veranderen van je denkgewoonten en de kwaliteit van je gedachten te veranderen in de richting van een meer harmonieuze aard."

Het idee is om de diepere lagen van jezelf te leren kennen. Voel jouw verbinding met de wereld! Wat zijn jouw talenten en

ambities? Welke kun je gebruiken om bij te dragen aan een gezondere wereld? U krijgt waarschijnlijk enkele ideeën over wat uw bijdrage zou kunnen zijn. Laat deze moeiteloos in uw achterhoofd broeden. Geleidelijk aan zal er een beeld ontstaan.

Dus als dit beeld naar voren komt, wees dan niet bang om groots te denken.

De volgende fase zal een geleidelijke concretisering van dit beeld/idee zijn. Ik zal enkele voorbeelden geven om deze procedure te verduidelijken.

Voorbeeld: u wilt bijdragen aan de wereldvrede.

Dat is iets groots. Hiervoor moet het in kleinere stukken worden opgesplitst.

Ten eerste: we stellen ons de start voor van een vredesproject. Wat kan dat zijn?

Men kan denken aan:

- organisaties die in deze richting werken
- onderwijs, workshops, fondsenwerving, enz.
- het geven van lezingen of het vinden van anderen om dat te doen
- onderzoek doen naar wat al bestaat als projecten (informatie verzamelen, netwerken met anderen)

Dit kan verder worden uitgewerkt in concrete, haalbare stappen, zoals: het ontwikkelen van materiaal voor cursussen, het opleiden van leraren, het benaderen van scholen om dit materiaal in de lessen te verwerken. Enzovoort.

Deze methode kan voor bijna elk groots idee worden gebruikt.

Enkele andere ideeën:

- bijdragen aan natuurbehoud
- een simpeler levensstijl ontwikkelen
- het ontwikkelen van een eco-filosofie

- het geldsysteem in deze wereld veranderen (bijvoorbeeld de introductie van lokaal geld, misschien cryptocurrencies)

De lijst is eindeloos!

Een initiatief dat mij bijzonder aanspreekt is dat van Society 4.0.

Identiteit en identificatie

'Men is datgene waarmee men zichzelf identificeert. Denk aan jezelf als een man of vrouw die in staat is de achtergronden van het leven te begrijpen en die in staat is hoge idealen in het praktische leven te verwezenlijken.'

"Men kan de kracht van gedachten zonder enig gevaar gebruiken als men zich *concentreert op een hoog ideaal*, dat gericht is op het welzijn van de mensheid in het algemeen. Het ideaal van *menselijke broederschap* is een bekend voorbeeld. Samenwerking in plaats van concurrentie en strijd. Denk eens goed na over dit ideaal en elimineer alle elementen in je denken die daarmee in strijd zijn, door deze te vervangen door positieve bouwstenen (gedachten)."

Dit gaat verder dan eenvoudige zelfhulpteksten.

Denk ook aan de procedure die ik hierboven heb beschreven met betrekking tot het opsplitsen van ideeën in kleinere stappen.

"Deze gedachten zullen veel geesten raken en een drijvende kracht vormen voor verandering van omstandigheden in deze wereld. Om dit te bereiken is volhardend en doelgericht denken nodig. Door het beoefenen van onbaatzuchtigheid en zelfvergetelheid zal men ook effectieve manieren zien om anderen te helpen zichzelf te helpen. Veel mensen, maar niet genoeg, doen dit soort dingen al heel lang. Wil je je bij hen aansluiten?"

Welk engagement wil jij aangaan? Waar wil jij je mee verbinden?

Een samenvatting van oefeningen, overgenomen uit mijn boek "De herontdekking van transcendentie"

De technieken en praktijken die ik in dit boekje beschrijf zullen enige hulp bieden aan degenen die een duidelijker beeld willen krijgen van de situatie waarin zij zich bevinden, en van de mondiale stand van zaken op dit moment in de geschiedenis. Het is geen plan om snel rijk en gelukkig te worden, waarvan er al te veel bestaan. Het is niet het kleine zelf of de ego-persoonlijkheid die het centrum is waar alles om draait, maar de grotere wereld waarin het zelf is ingebed, die ertoe zou moeten doen. Empathie is de kwaliteit die hard nodig is in onze wereld.

Oefening: meerdere perspectieven innemen

Een oefening die in dit opzicht heel nuttig kan zijn, is het oefenen met het innemen van meerdere perspectieven: leer situaties vanuit meerdere invalshoeken of perspectieven te bekijken. Dit vergroot uw contextgevoeligheid en maakt een beter begrip van de ideeën en het gedrag van andere personen mogelijk. Als je jezelf in de positie van iemand anders kunt verplaatsen, die er een tegenovergestelde mening op nahoudt dan de jouwe, dan kun je heel wat leren. Je kunt ook oefenen met het verdedigen van zo'n tegenovergestelde visie door argumenten te overwegen die een dergelijke visie zouden propageren. Het gaat erom genuanceerd te leren denken.

Oefening: een eenvoudige techniek om negatieve gedachten te neutraliseren

“*Nu zullen we geen enkel succes boeken als we proberen onze karakterfouten te bestrijden*.” "Waarom niet? Dit komt omdat we door gevechten onze gedachten, die energetische, levende, wezens zijn, voeden. Ze zullen dus sterker worden in plaats van te verhongeren. In plaats van te vechten moeten we de ongewenste gedachten vergeten en ze laten sterven. Hiervoor hebben we deze gedachten leren herkennen en moeten we ze een positieve impuls geven door simpelweg een tegenovergestelde, positieve gedachte te denken.

Door te denken en te handelen volgens deze positieve gedachte zal de balans de goede kant uit gaan slaan – de effecten van de negatieve gedachte worden teniet gedaan door de positieve gedachte. Door in deze beoefening te volharden kunnen we de **kwaliteit** van onze gedachten veranderen en ons denkvermogen ook op andere frequenties laten functioneren, meer altruïstisch, spiritueel, positief, etc.

Na enige oefening zullen we deze negatieve gedachten niet langer ontvangen (we merken ze misschien op of observeren ze, maar laten ons niet van streek maken). Ik richt mij hier tot redelijk gezonde mensen. Anderen hebben misschien psychotherapie nodig om een integratie en een positieve levensoriëntatie te bewerkstelligen.”

Let op: het bovenstaande is van toepassing op persoonlijke vooroordelen, niet op een gerechtvaardigde woede jegens de vele eigenaardigheden en onrechtvaardigheden van ons huidige politiek-financieel-economische systeem dat veel mensen wereldwijd kapot maakt. Die woede kan worden gebruikt als een motiverende kracht om het systeem van onderaf te helpen veranderen.

Oefening: Het observeren van de stroom van bewustzijn

"Om de aard van gedachten als energetische, levende, wezens te onderzoeken, wordt geadviseerd zichzelf meer als **getuige** van gedachten te zien dan als schepper van gedachten. Beschouw jezelf als onderdeel van het Ene Bewustzijns-Energieveld dat aan de basis ligt van manifestatie. Dat zal het gemakkelijker maken om in de staat van het waarnemen van gedachten te komen."

"Een goede oefening om te leren herkennen in welk 'spoor' je gedachten van nature stromen, is door *je gedachtenstroom te observeren op de momenten voordat je in slaap valt*. Observeer gewoon als getuige (in deze oefening). Je kunt de kwaliteit of het karakter van deze gedachten leren herkennen, en de verschillende aspecten van het denken leren herkennen.
(zie hoofdstuk twee van mijn boek voor de zeven denkaspecten). Dit zal nuttig zijn bij het proces om jezelf beter te leren kennen en te begrijpen.

Je kunt deze oefening ook op een rustig moment van de dag doen. Als het u niet bevalt wat u ziet, kunt u de methoden uit het eerste deel van dit boekje toepassen om uw denkpatroon te veranderen."

Oefening van Pythagoras

“Een nuttige oefening, die soms aan Pythagoras wordt toegeschreven, bestaat uit het terugkijken en evalueren van de gebeurtenissen van de dag als je naar bed gaat. Vraag jezelf af: "Wat heb ik deze dag gedaan?", "Heb ik gedaan zoals ik van plan was te doen?", "Wat heb ik van deze dag geleerd?", "Welke dingen kan ik beter doen?", "Heb ik iemand pijn gedaan" (zo ja, "hoe kan ik dat corrigeren"?), enz. Dit is erg handig bij het omgaan met de zaken in de wereld en zal je helpen meer te profiteren van de diepe slaap, omdat je al een aantal spanningen van de dag gedeeltelijk hebt verwerkt.
Uiteraard moet deze oefening met een oprechte geesteshouding worden gedaan.”

Oefening: het denkpatroon (denkgewoonten) veranderen
Het beheersen van de stroom van gedachten

“De reden voor de noodzaak om controle te krijgen over het eigen gedachtenleven zal inmiddels duidelijk zijn: door het soort gedachten te beheersen dat in je geest binnendringt, kun je een krachtige, positieve, harmonieuze, invloed op deze wereld uitoefenen en ook voorkomen dat je wordt meegesleept door schadelijke verlangens.”

“De techniek is de volgende: je zult je een beeld van jezelf moeten vormen van hoe je wilt zijn en dit beeld moeten perfectioneren. Dit ideale beeld zal groeien en verfijnen in verhouding tot de groei van uw begrip van het leven. U zult ongetwijfeld moeilijkheden tegenkomen, omdat u zult terugvallen in oude manieren van denken en handelen. Dit zou een stimulans moeten zijn om door te gaan met het veranderen van je denkgewoonten."

“We kunnen de kracht van gedachten zonder enig gevaar gebruiken als we onze geest concentreren op een hoog ideaal, dat gericht is op het welzijn van de mensheid in het algemeen, bijvoorbeeld het ideaal van menselijke broederschap. Denk eens goed na over dit ideaal en elimineer alle elementen in je denken die daarmee in strijd zijn, door deze te vervangen door positieve bouwstenen (gedachten).”

“Deze gedachten zullen veel geesten raken en een drijvende kracht vormen voor veranderende omstandigheden in deze wereld. Om dit te bereiken is volhardend en doelgericht denken nodig. Door het beoefenen van onbaatzuchtigheid en zelfvergetelheid zul je ook effectieve manieren zien om anderen te helpen zichzelf te helpen. Veel mensen, maar niet genoeg, doen dit soort dingen al heel lang. Wil je je bij hen aansluiten?”

Het kan nuttig zijn om het gedeelte in dit boekje over het gebruik van verbeeldingskracht en verheven ambities opnieuw te lezen.

Ook zou een studie van hoofdstuk zes van mijn e-boek (over de psychosynthese van Roberto Assagioli en de wilsdaad) nuttig kunnen zijn om wat meer aanwijzingen te krijgen over hoe verder te gaan met deze oefening. Het kan nodig zijn om in groepen te werken.

Bonusoefening

Geef vrijheid aan anderen, maar ook aan jezelf

Dit voorschrift komt van Vitvan.

Het idee is dat je je ideeën niet aan iemand anders mag opleggen. Die persoon kan heel goed andere ideeën hebben over hoe hij of zij met het leven wil omgaan.

Zolang die persoon geen inbreuk maakt op iemands natuurlijke rechten en niet betrokken is bij criminele of gemene activiteiten die anderen schade berokkenen, zie ik geen noodzaak om iemand te dwingen te denken zoals ikzelf. Er zullen andere personen zijn waarmee je kunt samenwerken. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat je niet assertief kunt zijn.

Verdere referenties

Mijn gratis e-boek:

De herontdekking van transcendentie.

Dit is een studieboek. In dit boek heb ik een groot aantal sleutelideeën uit verschillende wijsheidstradities samengevat. Er wordt veel verwezen naar ander studiemateriaal, boeken en Youtube filmpjes.

Het gedeelte over psycho-cybernetica in hoofdstuk één is zeer leesbaar en sluit goed aan op hoofdstuk twee. Dat hoofdstuk behandelt veel aspecten van de geest, hoe je je aandacht op andere frequenties van het gedachtespectrum kunt richten, en nog veel meer.

Studiegroep

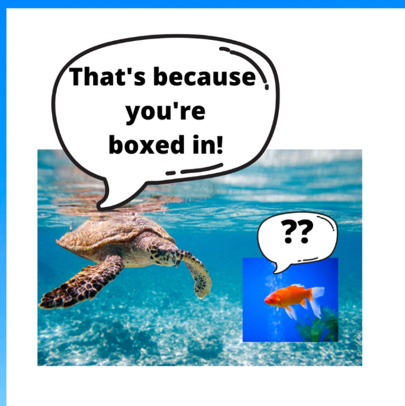
Ik heb een gloednieuwe Facebook-groep aangemaakt voor degenen die graag een dialoog (geen discussies of debatten) met anderen willen over thema's in mijn boek. Het onderwerp is tweeledig: persoonlijke transformatie en sociale transformatie. Via deze pagina kunt u lid worden.

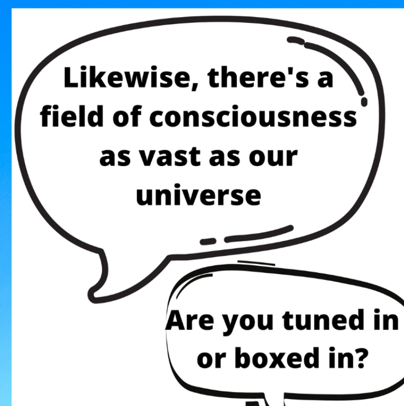
Dit boekje: september 2023

Auteur: Martin Euser









Cartoon from my Youtube channel